

9月は世界アルツハイマー月間です 「認知症を正しく理解し、認知症に備えましょう」

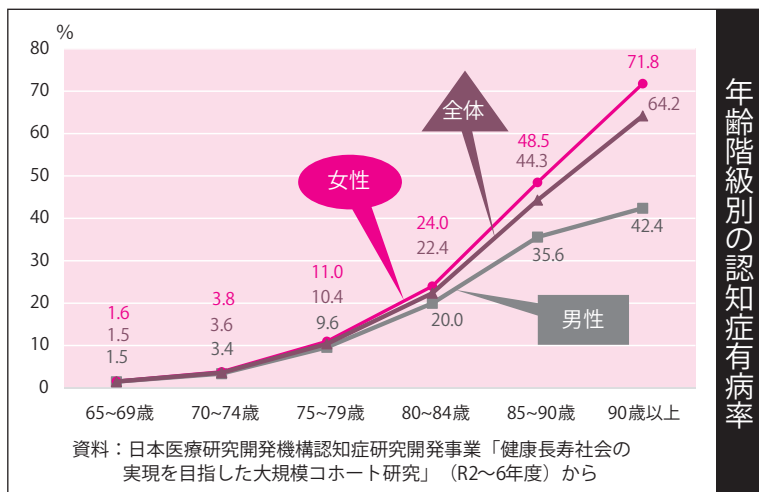
■問合せ 保健福祉課地域支援係 ☎72-6910

■「わがこと」として考えましょう

認知症とは、さまざまな原因で脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。その原因はさまざまで、脳の神経細胞そのものが変性することで起こる病気や、脳梗塞または脳出血などのため認知機能が低下するといったこともあります。

認知症になることは特別なことではなく、75～79歳では約10%、80～84歳では約23%、85～90歳では約45%と年齢が高くなるほど、認知症にかかる率（有病率）は高くなると言われていています（右グラフ）。また、若年期でかかる人もあり、誰にとっても、身近なものとなっています。

自分や家族、身近な人が認知症になったら・・・。「わがこと」として、認知症を考えてみましょう。



年齢階級別の認知症有病率

■認知症の症状

認知症の症状には大きく2つあり①脳の病気そのものによって起こる「認知機能障害」②本人を取り巻く環境の影響を受けて起こる「行動・心理症状（BPSD）」です。また、認知症の進行・経過は個人差が大きく、進行の早さもさまざまですので、早期に受診をし、先を見通し備えることが重要です。



町ホームページ

■認知症予防についての考え方

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。しかし、ライフスタイルの改善により、認知症発症のリスクを減らすことは可能です。また、認知症になってからも、進行を緩やかにすることが期待できます。

■脳活性化の4原則

認知症予防のためには、「何かをする」ではなく、どう刺激のある日常を送るかが重要です。

- 1 快刺激で笑顔に
- 2 コミュニケーションで安心
- 3 役割・日課をもつ
- 4 ほめる・ほめられる

